PRECOR®




# Handbuch für den Eigentümer

Discovery Plate Loaded™ Line

# Wichtige Sicherheitsrichtlinien für Benutzer

Halten Sie sich an diese Richtlinien, um den einwandfreien Betriebszustand der Geräte zu gewährleisten:

***Wichtig:*** *Verändern Sie Geräte oder deren Teile nicht, und entfernen Sie keine Geräteteile. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht von Precor empfohlen wird, da hierdurch Verletzungen verursacht werden können.*

- Die Geräte müssen von qualifizierten Technikern regelmäßig gewartet werden.
- Trainer, Personal im Fitnessstudio und Wartungstechniker müssen mit der Verwendung des Geräts vertraut sein, wichtige Sicherheitsrichtlinien kennen und in der Lage sein, potenzielle Probleme wie brüchige Schweißstellen zu erkennen.
- Zur Gewährleistung der Qualität der Fitnessumgebung muss sich das Personal besonders auf den Bereich Krafttraining konzentrieren. Die Fitnessgeräte im Fitnessstudio sollten soweit möglich immer von Personen beaufsichtigt werden, die sich mit dem sicheren Betrieb dieser Geräte auskennen und potenzielle Probleme erkennen.
- Bemerken Mitarbeiter des Fitnessstudios, dass ein Gerät unsachgemäß verwendet wird, sollten sie dem Benutzer umgehend die richtige Handhabung zeigen und den Benutzer bitten, sich mit den *wichtigen Sicherheitsinformationen für Benutzer* vertraut zu machen. *Precor empfiehlt, eine Kopie der wichtigen Sicherheitsinformationen für Benutzer an einer gut sichtbaren Stelle in der Nähe des Geräts anzubringen.*
- Die Geräte müssen stabil auf einer festen Oberfläche aufgestellt werden. Die Geräte wurden zur freistehenden Verwendung konzipiert, können jedoch am Boden befestigt werden, um zusätzliche Stabilität zu gewährleisten. Precor empfiehlt, die Geräte unbedingt am Boden zu befestigen, um ein Umfallen bei unsachgemäßer Benutzung zu vermeiden. Wenden Sie sich für eine ordnungsgemäße Befestigung bitte an einen professionellen Gebäudetechniker, da die Bodenkonstruktion variieren kann.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass auf beiden Seiten sowie nach hinten ein Abstand von mindestens 1 m zu Wänden und Möbelstücken gewährleistet ist.
- Überprüfen Sie die Geräte gründlich gemäß den in diesem Handbuch empfohlenen Inspektionszeitplänen für die tägliche, wöchentliche, monatliche und jährliche Inspektion.
- Bringen Sie während einer Gerätewartung den Hinweis „Außer Betrieb" am Gerät oder in der unmittelbaren Umgebung an. Benutzer dürfen die Geräte nur verwenden, wenn diese inspiziert wurden und ordnungsgemäß funktionieren. Muss ein Gerät repariert werden, darf es erst wieder nach der Reparatur verwendet werden. Bringen Sie am Gerät den Hinweis „Außer Betrieb" an, und stellen Sie sicher, dass das Personal des Fitnessstudios die Verwendung des Geräts erst dann gestattet, wenn es wieder ordnungsgemäß funktioniert.
- Versuchen Sie nicht, eingeklemmte Bauteile allein zu lösen, da dabei Verletzungsgefahr besteht. Lassen Sie sich von einer weiteren Person dabei helfen, den Mechanismus wieder vorsichtig in seine korrekte Ruhestellung zurückzuversetzen.
- Stellen Sie die Geräte nicht draußen oder auf nassen Oberflächen auf.

## Sicherheitszulassung

Bestimmte Kraftgeräte für Fitnessstudios von Precor sind nach EN957 -1/2-Standards gemäß Klasse S/B oder C zertifiziert. Eine vollständige und aktuelle Liste der zertifizierten Geräte erhalten Sie von einem autorisierten Precor-Händler.

# Wichtige Sicherheitsinformationen für Benutzer

Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Fitnessprogramms von Ihrem Arzt untersuchen.

Französische Version des vorhergehenden Absatzes (für den kanadischen Markt): *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

Treffen Sie bei Verwendung von Trainingsgeräten immer grundlegende Vorsichtsmaßnahmen wie die folgenden:

- Wenn Sie nicht wissen, wie ein Gerät zu handhaben ist, bitten Sie Mitarbeiter des Fitnessstudios, z. B. einen Trainer, Ihnen die Verwendung des Geräts und die Sicherheitsanweisungen zu erklären.
- Halten Sie Kinder von Geräten fern. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu seinem vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde, da hierdurch Verletzungen verursacht werden können.
- Tragen Sie zum Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe, und vermeiden Sie zu weite Kleidungsstücke.
- **Überanstrengen Sie sich nicht.** Verwenden Sie nur Gewichte, die Sie auch stemmen können. Durch die Verwendung zu schwerer Gewichte können Verletzungen verursacht werden.
- Beenden Sie beim Auftreten von Schmerzen oder ungewöhnlichen Symptomen sofort das Training, und suchen Sie Ihren Arzt auf.
- Halten Sie während der Verwendung des Geräts Kopf, Gliedmaßen, Finger und Haare von beweglichen Teilen fern. Berühren Sie die Steckstifte nicht mit den Händen.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen des Geräts.
- Überprüfen Sie das Gerät vor der Verwendung. Wenn Sie ein potenzielles Problem feststellen, wenden Sie sich umgehend an einen Mitarbeiter des Fitnessstudios. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn sich die Mitarbeiter des Fitnessstudios davon überzeugt haben, dass es ordnungsgemäß funktioniert. Versuchen Sie nicht, ein kaputtes oder blockiertes Gerät zu reparieren.
- Verwenden Sie das Gerät nicht draußen oder auf nasser Oberfläche.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn der Hinweis „Außer Betrieb" daran angebracht ist.
- Lesen Sie alle angebrachten Anweisungen, einschließlich aller Sicherheits- und Warnhinweise.

# Inhaltsverzeichnis

# Vor Beginn

Precor empfiehlt, ein gründliches Wartungsprogramm einzuführen, das regelmäßige Sicherheitsüberprüfungen durch qualifizierte Wartungstechniker vorsieht, wie in diesem Handbuch beschrieben.

In diesem Handbuch wird erklärt, wie kommerzielle Kraftgeräte der Precor Discovery Plate Loaded-Baureihe gewartet werden. Diese Informationen betreffen Komponenten, die täglich, wöchentlich, monatlich und jährlich überprüft und gewartet werden müssen. Führen Sie die für das Gerät erforderlichen Wartungsaufgaben aus, und überspringen Sie nicht zutreffende Aufgaben.

Dieses Handbuch beschreibt die im Fitnessstudio durchzuführenden Aufgaben für die allgemeine Wartung. Sind für die Geräte jedoch Wartungsaufgaben erforderlich, die in diesem Handbuch nicht beschrieben werden, siehe *Service anfordern*.

***Wichtig:*** *Kaufen Sie Ersatzteile nur von Precor. Viele Teile wurden eigens für Kraftgeräte von Precor getestet und hergestellt. Wenn Sie Teile verwenden, die nicht von Precor genehmigt sind, entfällt u. U. der Garantieanspruch. Durch die Verwendung von Teilen, die nicht von Precor genehmigt wurden, können Verletzungen auftreten.*

Precor empfiehlt, dass die Wartungstechniker die in diesem Handbuch beschriebenen Sicherheitsrichtlinien und Wartungsverfahren aufmerksam lesen und verstehen.

**Hinweis:** Falls das Gerät zusammengebaut werden muss, ist eine separate Anleitung für den Zusammenbau beigefügt. Weitere Informationen zum Verwenden eines Geräts finden Sie auf dem am Gerät angebrachten Etikett mit Anweisungen.

## Empfohlenes Werkzeug

Wir empfehlen die Verwendung folgender Werkzeuge zum Überprüfen und Warten der Geräte:

- Vollständiger Schraubenschlüsselsatz (übliche metrische Größen)
- Vollständiger Steckschlüsselsatz (übliche metrische Größen)
- Vollständiger Sechskantschlüsselsatz (übliche metrische Größen)
- Einstellbarer 12-Zoll-Verstellschlüssel
- Gummihammer

# Service anfordern

Versuchen Sie nicht, die Kraftgeräte selbst zu warten. Eine Ausnahme bilden die Wartungsanweisungen in dieser Betriebsanleitung. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Händler. Falls Sie weitere Informationen über Telefonnummern des Kundendienstes oder eine Liste autorisierter Precor-Kundendienstzentren benötigen, besuchen Sie die Precor-Website unter www.precor.com.

Falls Sie Fragen zum Preis eines Geräts haben, wenden Sie sich unter Angabe der Seriennummer an den Precor-Kundendienst. Precor bestimmt mithilfe der Seriennummer das Modell und Herstellungsjahr. Sie finden die Seriennummer normalerweise unter dem Sitzpolster.

Notieren Sie sich unten die Modell- und Seriennummern und das Kaufdatum aller Krafttrainingsgeräte von Precor, um diese Angaben bei Bedarf leicht nachschlagen zu können. Sie können alle Geräteinformationen unten eintragen, um sie leicht nachschlagen zu können.

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

Modellnummer: ________ Seriennummer: ______________________________

Kaufdatum: ________________________________________________________

# Tägliche Inspektion

Folgende Aufgaben müssen täglich durchgeführt werden, um die Geräte instand zu halten und den reibungslosen Betrieb zu gewährleisten:

- Reinigen Sie alle Polster der Geräte.
- Überprüfen Sie die Polster auf Verschleiß.
- Reinigen und inspizieren Sie das Gestänge der Geräte.
- Prüfen Sie die Etiketten mit Warnungen und Anweisungen.

## Polster reinigen

Reinigen Sie die Polster täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Schweiß und Schmutz auf der Oberfläche zu entfernen. Sprühen Sie die Lösung auf die Polsterflächen, und wischen Sie sie mit einem sauberen Tuch trocken.

***Wichtig:*** Verwenden Sie zum Reinigen der Polsterung keine Reinigungsprodukte mit folgenden Inhaltsstoffen: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Mineralöl. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Reinigungsmittel.

## Polster auf Verschleiß überprüfen

Überprüfen Sie die Polster auf Risse, lockere Klammern und lockere Schrauben. Ersetzen Sie die Polster bei Bedarf (siehe *Service anfordern* zum Kauf neuer Polster).

***Wichtig:*** *Beziehen Sie nicht die Polster neu, und verwenden Sie keine Polster, die nicht von Precor genehmigt wurden.*

## Gestänge reinigen und überprüfen

Reinigen Sie das Gestänge täglich mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, um Fett und Schmutz zu entfernen. Wischen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch ab, und trocknen Sie das Gerät vollständig. Reinigen Sie auch die lackierten und verchromten Teile.

Verwenden Sie einen handelsüblichen Chromreiniger, um den Glanz verchromter Teile wiederherzustellen und aufrechtzuerhalten.

Überprüfen Sie das Gestänge während der Reinigung auf Risse, Rost oder andere Schäden. Die Schweißnähte dürfen keine Fehler aufweisen, und alle Teile müssen ordnungsgemäß befestigt sein.

# Etiketten mit Warnhinweisen und Anweisungen prüfen

Überprüfen Sie täglich die Etiketten mit Warnungen und Anweisungen auf problemlose Lesbarkeit. Ist das Etikett teilweise verdeckt oder nicht ordnungsgemäß befestigt, ersetzen Sie es umgehend (siehe *Service anfordern* für Kaufinformationen).

Reinigen Sie die Etiketten bei Bedarf mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser in einer Sprühflasche, und trocknen Sie sie gründlich mit einem weichen Tuch.

Die folgende Abbildung zeigt ein Beispiel für eine Hinweisplakette, die Aufschriften mit dem Namen des Geräts und Workoutanweisungen enthält.




**Abbildung 1: Beispiel für Anweisungsplakette**

Produkte von Precor sind mit mehreren standardmäßigen Warnhinweisetiketten versehen. Die folgenden zwei Abbildungen sind von Modell und Produktgruppe abhängige Beispiele für Warnhinweise auf Geräten:



**Abbildung 2: Warnhinweis für Quetschgefahr**

**⚠ Warnhinweis**

**Die unsachgemäße Verwendung dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben. Selbst bei sachgemäßer Verwendung gehen Sie bei Verwendung dieser Art von Geräten stets ein Verletzungsrisiko ein.**

- Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen.
- Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern.
- Lesen und befolgen Sie vor der Verwendung dieses Geräts sämtliche Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen.
- Inspizieren Sie das Gerät vor der Verwendung. Überprüfen Sie das Gerät auf lose Befestigungselemente. Falls Sie der Meinung sind, dass das Gerät gewartet werden muss, benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.
- Verwenden Sie das Gerät nur zu seinem vorgesehenen Zweck. Befolgen Sie die entsprechenden Anweisungen.
- Stellen Sie sicher, dass die Gewichte vollständig eingerastet sind.
- Falls es zu Blockierungen kommen sollte, versuchen Sie nicht, diese zu lösen, da die Gewichte unerwartet herunterfallen können. Benachrichtigen Sie die Mitarbeiter des Fitnessstudios.
- Maximale Gewichtsbelastung für jede Trainings-Gewichtsstange: 81 kg (Schulterpresse) 102 kg (alle anderen Einheiten)
- Maximale Gewichtsbelastung für jede Gewichtslagerungsstange: 81 kg
- Innere Bohrung der Gewichtsplatte: 51 mm
- Entfernen Sie keine Etiketten vom Gerät. Beschädigte oder verloren gegangene Etiketten müssen ersetzt werden.

CWP018004-104, de

**Abbildung 3: Am Geräterahmen angebrachter allgemeiner Warnhinweis**

# Wöchentliche Inspektion

In diesem Abschnitt sind die Aufgaben zur wöchentlichen Wartung des Geräts beschrieben. Führen Sie die folgenden Aufgaben abhängig vom zu wartenden Gerät durch:

- Reinigen Sie die Polster gründlich.
- Überprüfen Sie die Lager und Hülsen und sprühen Sie sie mit Gleitspray ein.
- Überprüfen Sie den Sitzverstellmechanismus, und fetten Sie ihn ein.

## Polster gründlich reinigen und pflegen

Reinigen und pflegen Sie die Polster jede Woche gründlich mit einem lanolinbasierten Handreiniger oder Polsterreiniger.

***Wichtig:*** Verwenden Sie zum Reinigen der Polsterung keine Reinigungsprodukte mit folgenden Inhaltsstoffen: Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Mineralöl. Verwenden Sie stattdessen ein mildes Reinigungsmittel.

## Lager und Hülsen überprüfen und mit Gleitspray einsprühen

Precor verwendet hochwertige Lager, die zur Anwendung unter großer Belastung entwickelt wurden und eine lange Lebensdauer besitzen. Verfahren Sie bei der wöchentlichen Wartung der Lager und Hülsen der Geräte folgendermaßen:

- **Bronzehülsen:** Precor empfiehlt das Aufsprühen einer kleinen Menge Silikonspray auf diese Hülsen, die normalerweise Wellen unterstützen. Sprühen Sie direkt auf die Welle, und bewegen Sie diese anschließend um mehrere ganze Umdrehungen. Überprüfen Sie die Hülsen auf übermäßige Abnutzung und Schäden. *Gehen Sie behutsam mit dem Spray um. Silikonspray kann Teppiche und Kleidung verschmutzen.* Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.
- **Drehpunkte fettversiegelter Lager:** Diese Stellen sind vor äußerer Einwirkung geschützt und erfordern kein Gleitmittel. Wischen Sie während der Reinigung des Geräts die Achsen und Lageroberflächen mit einem Tuch ab, um eine Ansammlung von Staub und Schweiß zu verhindern.

## Sitzmechanik prüfen und mit Silikonspray einsprühen

Der Sitzanpassungsmechanismus erfordert wenig Wartung. Da die Sitzsicherheit für die Sicherheit des Trainings wichtig ist, prüfen Sie regelmäßig, ob der Sitzhebel nach der Verwendung festsitzt.

Testen Sie, ob der Sitzhebel mit Silikonspray eingesprüht werden muss, indem Sie den Sitz leicht anheben, während Sie den Hebel drücken und wieder loslassen. Der Hebel sollte problemlos wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Falls der Hebel klemmt, sprühen Sie das Gelenk mit Silikonspray ein. Wischen Sie überflüssiges Gleitspray mit einem Tuch ab.

# Monatliche Inspektion

In diesem Abschnitt sind die Aufgaben zur monatlichen Wartung des Geräts beschrieben. Führen Sie die folgenden Aufgaben abhängig vom zu wartenden Gerät durch:

- Überprüfen Sie das Gestänge und die beweglichen Arme.
- Prüfen Sie den Hebel für den Sitz mit Ratschenmechanik, und sprühen Sie ihn mit Gleitspray ein.
- Überprüfen Sie alle Befestigungselemente.

## Gestänge und bewegliche Arme überprüfen

Überprüfen Sie das Gestänge und die beweglichen Arme monatlich auf ihre ordnungsgemäße Funktion und Unversehrtheit. Achten Sie auf Risse, abblätternde Farbe oder Rost. Bessern Sie Farbbeschädigungen bei Bedarf aus. Ersetzen Sie jede Komponente bei der ersten Abnutzungserscheinung.

**Hinweis:** Wenden Sie sich an den Kundendienst, um von Precor Farbe zum Ausbessern zu bestellen. Siehe *Service anfordern*.

Überprüfen Sie das Gestänge auf Risse, insbesondere an den Verbindungsstellen. Wenn Sie Risse finden, setzen Sie das Gerät sofort außer Betrieb und lassen Sie es von einem qualifizierten Wartungstechniker reparieren. Siehe unter und *Service anfordern*.

Entfernen Sie Rost vom Gestänge vorsichtig mit feinem nassen bzw. trockenen Schleifpapier oder feiner Stahlwolle. Tragen Sie ggf. die Precor-Ausbesserungsfarbe auf. Polieren Sie Farbstellen mit mildem Autowachs, wenn diese glänzen sollen.

Zur Wartung pulverbeschichteter und verchromter Teile entfernen Sie leichte Verschmutzung und Fettreste mit einem milden Reinigungsmittel. Entfernen Sie gröbere Verschmutzung und Fettreste mit Autopolitur. Verwenden Sie ein feinkörniges Reinigungsmittel für Abnutzungen und Flecken, die sich nicht mit den oben genannten Methoden entfernen lassen. Verwenden Sie weder Lösungsmittel, Farbverdünner, Aceton noch Nagellackentferner.

# Alle Befestigungselemente überprüfen

Bei normaler Verwendung können sich die Befestigungselemente lockern. Überprüfen Sie alle Muttern, Bolzen, Schrauben und anderen Befestigungselemente, um sicherzustellen, dass sie fest sitzen und ordnungsgemäß eingesetzt wurden.

Prüfen Sie die Befestigungselemente an Schraubverbindungen und stellen Sie sicher, dass sie fest sitzen. Ziehen Sie ein lockeres und in gutem Zustand befindliches Befestigungselement einfach wieder fest. Wenn Sie sich über den Zustand eines Befestigungselements Sorgen machen, entfernen Sie es, reinigen Sie das Gewinde, und überprüfen Sie das Element auf Risse, ein beschädigtes Gewinde, Korrosion oder Rost. Setzen Sie ein unbeschädigtes Befestigungselement wieder ein. Andernfalls setzen Sie das Gerät außer Betrieb, bis ein neues Befestigungselement ordnungsgemäß eingesetzt wurde. Bestellen Sie neue Befestigungselemente beim Kundendienst. Weitere Informationen erhalten Sie unter siehe *Service anfordern*.

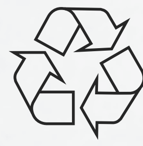
*Hinweise:*



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404


Technische Angaben können sich ohne Vorankündigung ändern.
**www.precor.com**

**HINWEIS:**
Precor ist ein Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuelle Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.



Discovery Plate Loaded™ Line – Handbuch für den Eigentümer
CWP997777-541 rev A, de
30. April 2012

PRECOR®




# Assembly Guide

Discovery Plate Loaded™ Line
Shoulder Press

# Table of Contents

# Getting Started

## Opening the Boxes

Open the boxes and remove the packing materials. Be careful to open the boxes and assemble the components in the sequence presented in this manual.

| *Box* | *Contents* |
|---|---|
| 1 | • Frame members<br>• Movement arms<br>• Weight horns<br>• Weight storage horns<br>• Instructional placard<br>• Warning labels<br>• Hardware kit |
| 2 | • Seat pads |

## Installation Requirements

**WARNING** **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Follow these installation requirements when assembling the unit:

- Assemble the unit near the place where you plan to use it.
- Locate the equipment at least 40 inches (1 meter) away from walls or furniture on either side of the equipment, and 40 inches (1 meter) away from objects behind the equipment.
- Set up the unit on a solid, flat surface, so that it remains level and stable. A level unit has fewer malfunctions.
- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Insert, align, and thread all fasteners with your fingers. This helps prevent cross-threading. Do not wrench tighten fasteners until instructed to do so.

  ***Important:*** *Before you wrench tighten a fastener, check that its head is flush with the surface of the product. If not, cross-threading may have occurred. Do not attempt to rework the assembly as more damage to the equipment will occur. Instead, contact Customer Support as described in Obtaining Service.*

- If you plan to move the unit, get help and use a hand truck.

# Hardware Kit (not to scale)

The following pieces of hardware are provided on a shrink-wrapped card. Each part is labeled on the card for easy reference.

**Table 1. Hardware kit contents**

| ***Fastener*** | | ***Quantity*** |
|---|---|---|
| | Socket head cap screw (M12 x 35 mm) | 16 |
| | Flat washer (9 mm internal diameter) | 9 |
| | Buttonhead cap screw (M8 x 15 mm) | 1 |
| | Set screw (M8 x 6 mm) | 8 |
| | Hex head cap screw (5⁄16-inch x 1½-inch) | 8 |
| | Flat washer (13 mm internal diameter) | 16 |
| | Axle mount end | 4 |

| *Fastener* | | *Quantity* |
|---|---|---|
| | Frame plug | 4 |
| | Flat head hex cap screw (M12 x 30 mm) | 6 |
| | 5⁄16-inch nylon lock nut | 2 |

**Table 2. Other Components**

| *Part* | | *Quantity* |
|---|---|---|
| | Weight horn | 2 |
| | Weight storage horn | 4 |
| | Arm pivot axle | 2 |
| | Weight horn bumper | 2 |

| *Part* | | *Quantity* |
|---|---|---|
| | Weight horn end cap | 2 |
| | Weight storage horn bumper | 4 |
| | Gas spring | 1 |
| | Instructional placard | 1 |

# Assembling the Equipment

**CAUTION: At least two people are required to position the parts of this equipment successfully. Do not attempt to assemble the equipment by yourself.**

**Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. When you install fasteners, leave room for adjustments. Do not tighten the fasteners completely until you are instructed to do so.**

**Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding, but it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling due to improper use. Because floor construction varies, consult a professional building engineer for proper fastening.**

The following figure shows the names used in this manual for the major components of the equipment.

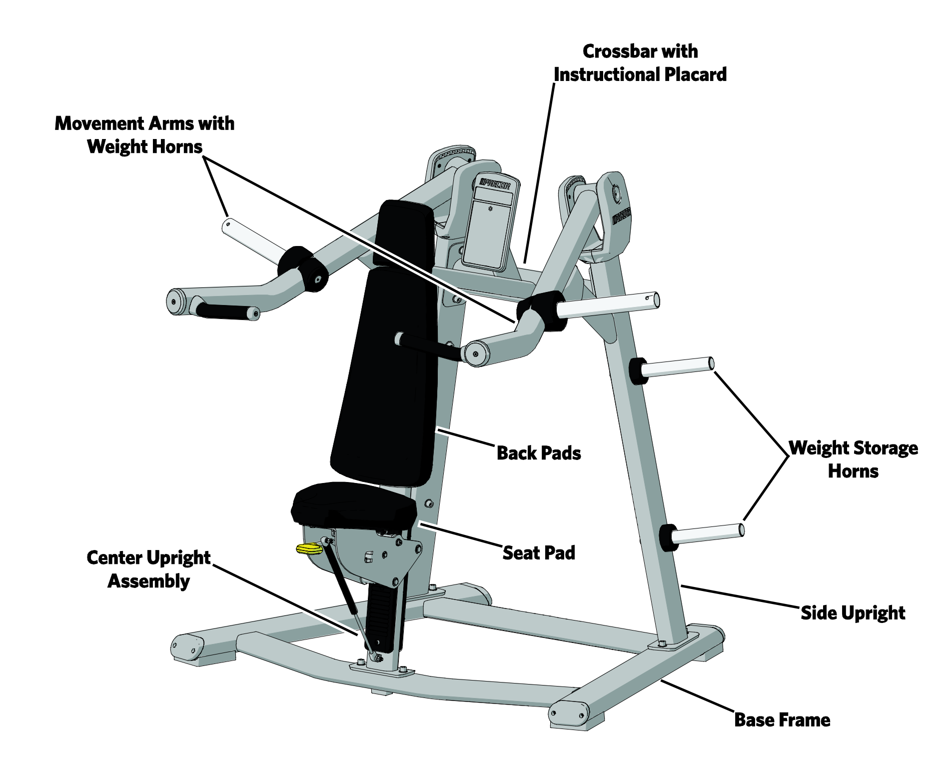



**Figure 1: Major Shoulder Press components**

# Stabilizing the Equipment

Once you have positioned the base frame where you want the equipment to be used, test it for stability by pushing down on its corners. If the base frame rocks or wobbles at all, the height of the adjustable foot will need to be set.

**To stabilize the equipment:**

1. Locate the round, adjustable foot at one of the corners of the base frame.
2. Remove the two small buttonhead screws retaining the end cap at that corner of the frame, as shown in the following figure. Pull out the end cap, then set the cap and the screws aside.

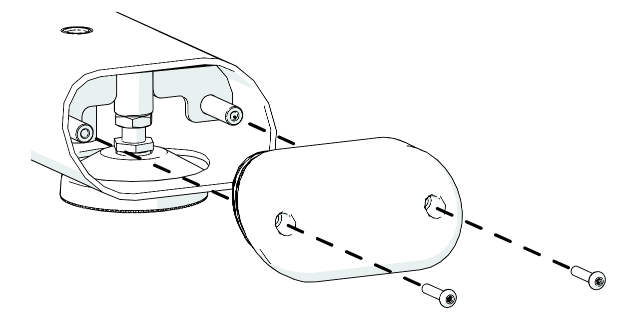


**Figure 2: End cap removal**

3. Using an open-end wrench, turn the jam nut to the left to loosen it.
4. Using the same open-end wrench, turn the positioning bolt to the left or the right to move the adjustable foot to the appropriate level, as shown in the following figure.

| *If you want to move the adjustable foot ...* | *Then turn the bolt ...* |
|---|---|
| Upward | To the right |
| Downward | To the left |

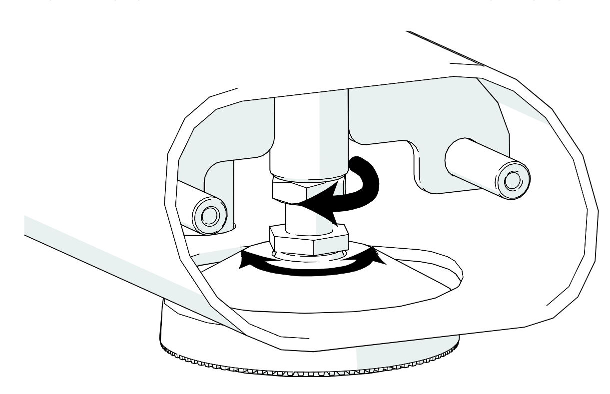


**Figure 3: Adjustable foot positioning**

5. Once the foot appears to be positioned correctly, test it by pressing down on the corners of the base frame. If it continues to shift or rock, readjust the foot as needed.
6. Re-tighten the jam nut.
7. Reinsert the end cap and its retaining screws. Tighten the screws completely.

# Attaching the Side Uprights to the Base Frame

Perform the following procedure to attach both side uprights to the base frame.

**To attach the side uprights to the base frame:**

1. Position the left side upright on the base frame so that the screw holes on the base frame and the upright line up.

   **Note:** Ask that your assistant hold the side uprights while you secure them into position.

2. Add one M12 x 35mm socket head cap screw and one 13mm flat washer to each of the screw holes. Finger tighten the fasteners.

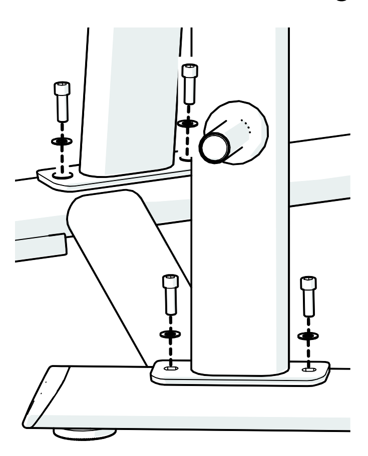


**Figure 4: Side upright attachment**

# Installing the Crossbar

**Note:** Have your assistant hold the crossbar in place while you perform this procedure.

**To attach the crossbar to the side uprights:**

1. Position the crossbar between the side uprights so that the curve of the crossbar extends backward and the screw holes at either end line up with the screw holes on the side uprights.
2. Place a 13 mm flat washer over a M12 x 35 mm socket head cap screw. Insert the screw into the upper screw hole at one end of the crossbar and tighten it partially.
3. Place a 13 mm flat washer over a M12 x 35 mm socket head cap screw. Insert the screw through the lower screw hole and then tighten it.
4. Repeat steps 2 and 3 to attach the crossbar on the other side of the frame.

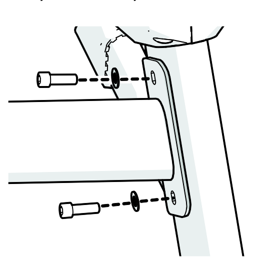


**Figure 5: Crossbar attachment**

# Installing the Center Upright Assembly

Attaching the center upright assembly and the accompanying seat mechanism completes the frame of the equipment.

**To attach the assembly:**

1. Position the assembly on the base frame and against the crossbar as shown in the following figure.

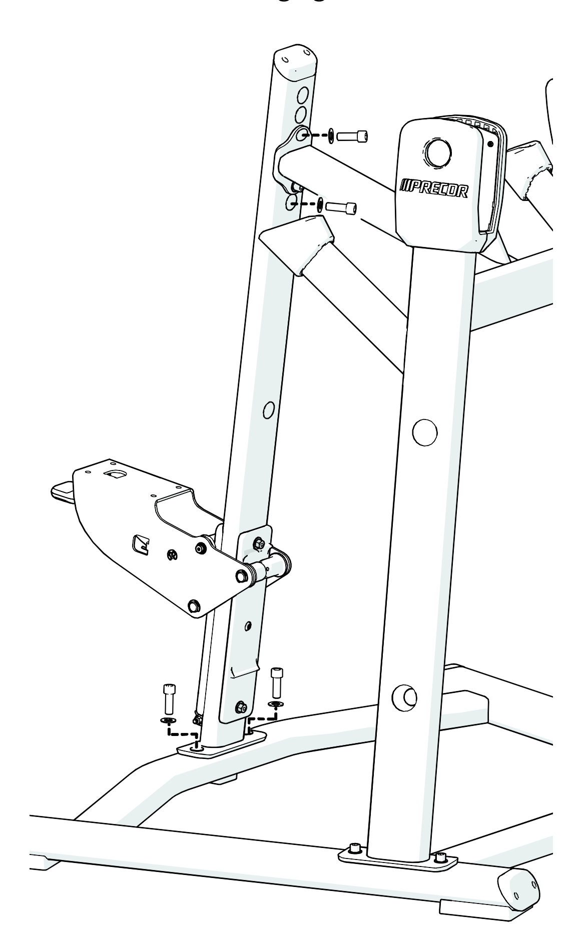



**Figure 6: Center upright attachment**

2. Place two M12 x 35 mm socket head cap screws and two 13 mm flat washers into the screw holes in the base frame. Partially tighten the fasteners.
3. Place two M12 x 35mm socket head cap screws and two 13mm flat washers into the screw holes in the crossbar. Partially tighten the fasteners.
4. Check that the frame is correctly aligned, then tighten all fasteners completely.

# Installing the Movement Arms

You will need an assistant to hold the movement arms in place while you complete this procedure.

**To install the movement arms:**

1. Position the axle end of one movement arm within its pivot bracket on the frame so that the openings in the bracket and the movement arm are aligned.
2. Press an axle through the openings in the bracket and the movement arm.

   **Note:** The axle should slide easily through the openings. You should not need to do anything more than tapping it lightly with a rubber mallet to move it into place. If the axle becomes jammed during this step, check to make sure the movement arm and the bracket are still aligned. If the axle remains jammed, remove it and contact Customer Support.
3. Place an axle mount end on each end of the axle and attach a M12 x 30 mm flat head screw to each end, as shown in the following figure.

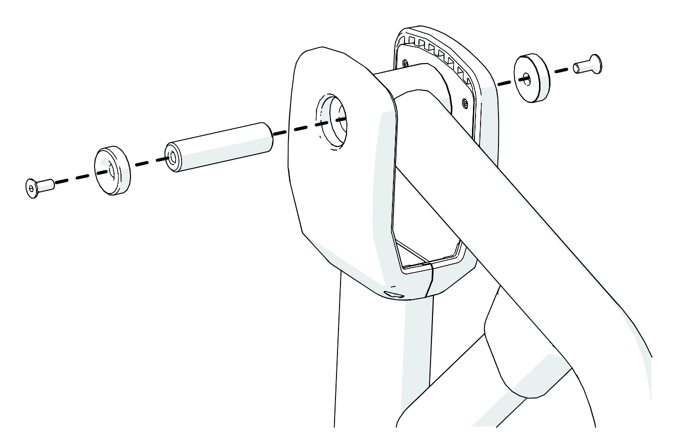


**Figure 7: Movement arm axle installation**

4. Check that the axle is properly positioned and centered, then tighten the screws completely.

   ***Important:*** *The screws should be tight enough to prevent the movement arm from rocking from side to side when in use.*
5. Repeat steps 1 through 4 to install the other movement arm.

***Important:*** *Test the operation of the movement arms after you have installed them. Make sure they move smoothly through their entire range, without binding or shifting.*

# Attaching the Back Pads

**Note:** The back pads are common to several models of exercise equipment, so they have more screw holes than you can use in this procedure.

**To attach the back pads:**

1. Place the lower back pad against the center upright assembly so that the screw holes on the assembly line up with the outermost screw holes on the pad, as shown in the following figure.

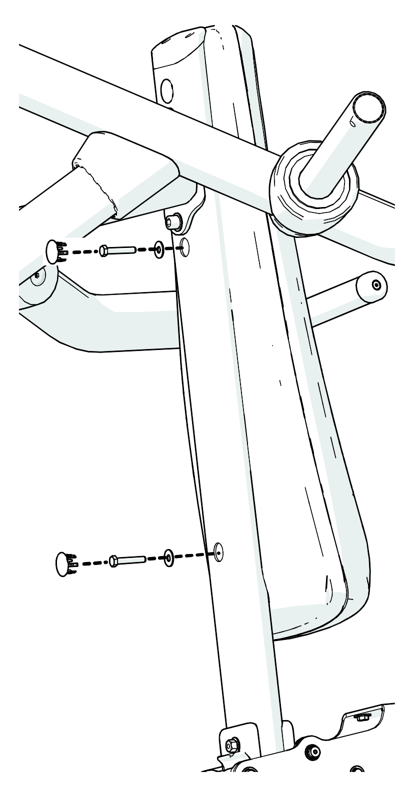


**Figure 8: Back pad attachment**

***Important:*** *In the following step, be careful not to drop screws or washers into the center upright. Inserting each screw into a socket wrench, then using the wrench to position and tighten the screw, is recommended.*

2. Place a 9mm flat washer over a 5⁄16-inch x 1½-inch hex head screw, then insert the screw through a screw hole in the center upright assembly and into the corresponding hole in the pad. Partially tighten the screw. Repeat this step to insert the other screw and washer.
3. Place the upper back pad against the center upright assembly, so that the screw holes on the assembly and the pad line up.

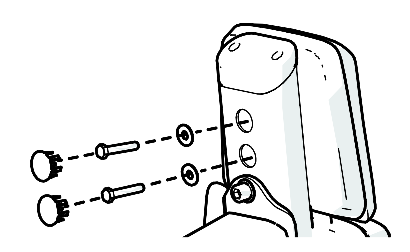


**Figure 9: Head pad attachment**

4. Repeat step 2 to attach the upper back pad to the center upright assembly.
5. Position the back pads if necessary, then tighten all four screws completely.
6. Press frame plugs into the screw hole openings on the center upright assembly.

# Attaching the Seat Pad

The seat mechanism is preassembled, except for the seat pad and the gas spring.

**To attach the seat pad:**

1. Position the pad over the seat bracket so that the screw holes in the seat and the bracket line up.
2. Insert four 5⁄16-inch x 1½-inch hex head screws with 9mm flat washers into the screw holes in the pad, as shown in the following figure.

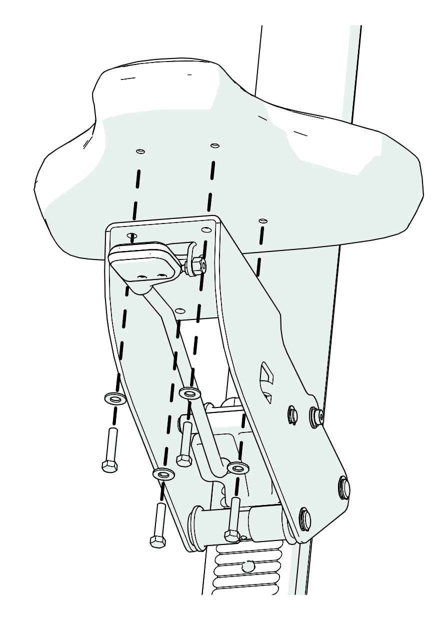


**Figure 10: Seat pad attachment**

3. Position the pad if necessary, then tighten the fasteners completely.

# Connecting the Gas Spring

The gas spring, which lifts the seat assembly when an exerciser adjusts the seat height, is attached to the seat assembly and the frame through two ball-shaped stems. the underside of the seat assembly; the other is on the center upright near the base frame.

**To attach the gas spring:**

1. Insert the threaded end of the upper stem through the hole in the small bracket on the underside of the seat, as shown in the following figure.

   ***Important:*** *Place the wide end of the gas spring up. Also, note that the seat adjustment handle has been omitted from this figure to keep the gas spring and its fasteners visible.*

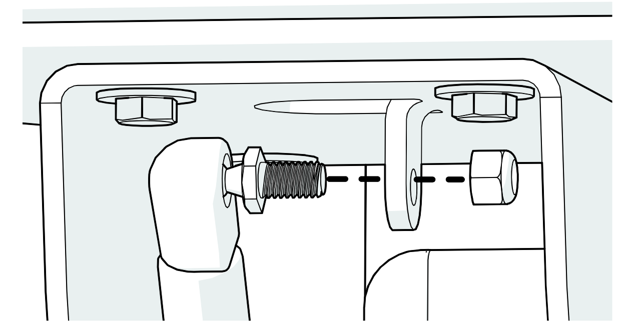


**Figure 11: Gas spring attachment, upper end**

2. Place a nylon lock nut over the end of the stem and tighten it partially.
3. Insert the threaded end of the lower stem through the hole in the small bracket on the base frame, as shown in the following figure.

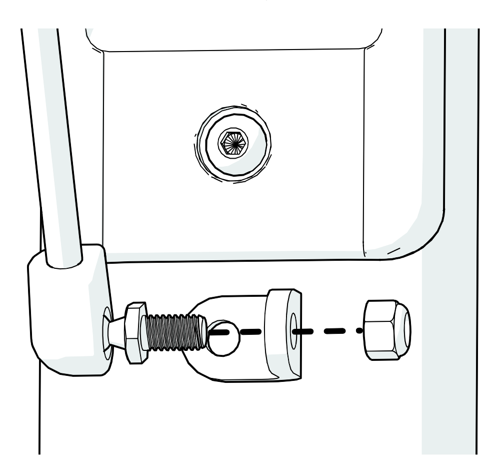


**Figure 12: Gas spring attachment, lower end**

4. Place a nylon lock nut over the end of the lower stem. Tighten both nylon lock nuts completely.

## Adjusting the Seat Rollers

After you have installed the gas spring, test the seat. It should not rock from side to side or from front to back, and it should move smoothly up and down when you adjust it. If the seat is not stable or cannot be positioned smoothly, you will need to adjust the seat rollers.

**Note:** You will need assistance to complete this procedure.

**To adjust the rollers:**

1. Loosen the screws securing the upper front roller. The following figure shows the location of one of these screws.

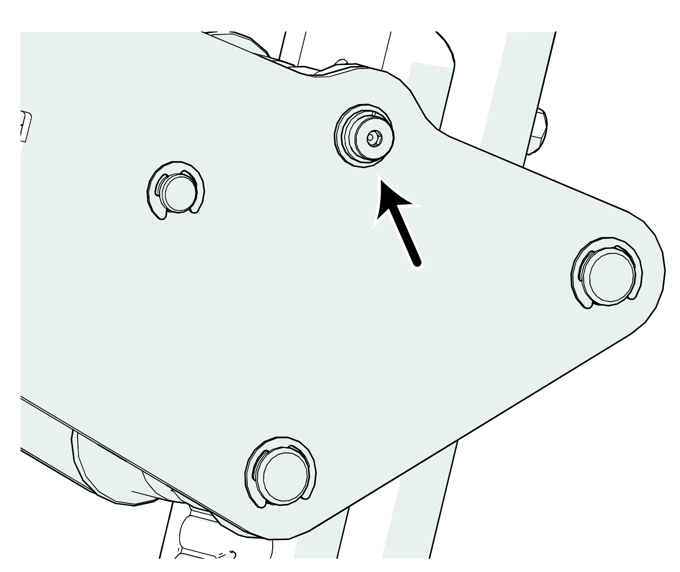


**Figure 13: Upper front roller location**

2. Have your assistant press the seat pad down until the back roller contacts the black plastic plate on the back of the frame.

3. Move the upper front roller until it contacts the black plastic plate on the front of the frame, then tighten the screws again.

4. Have your assistant release the seat pad, then adjust the seat position up and down a few times. Make sure that the seat moves upward and downward freely but does not rock or shift in any direction. If the seat cannot be adjusted easily, or if it continues to rock or shift, repeat this procedure to readjust the upper front roller.

# Attaching Weight Horns to the Movement Arms

The weight horns that attach to the movement arms are slightly larger than the weight storage horns. Before you begin this procedure, compare the available parts to make sure you are installing the correct weight horns on the movement arms.

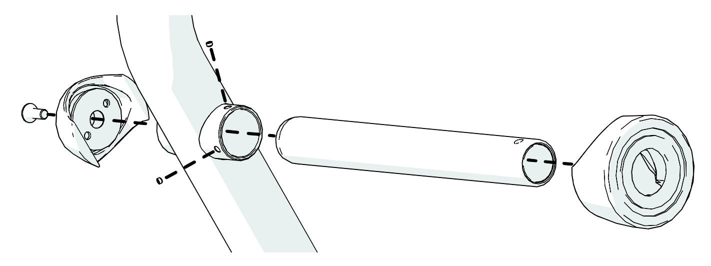


**Figure 14: Weight horn attachment**

**To attach the weight horns:**

1. Insert a weight horn into the outward side of the weight horn fitting on the movement arm. Slide the weight horn into the fitting until it stops.
2. Place a weight horn cap over the inward side of the fitting.
3. Insert a M12 x 30 mm flat head cap screw through the cap, the movement arm, and the weight horn. Tighten the screw completely.
4. Insert two M8 x 6 mm set screws into the screw holes on the weight horn fitting. Tighten the set screws completely.
5. Slide a bumper down over the weight horn until it rests against the movement arm.
6. Repeat steps 1 through 5 to attach a weight horn to the other movement arm.

# Attaching Weight Storage Horns

Repeat this procedure as needed to attach all of the weight storage horns to the equipment.

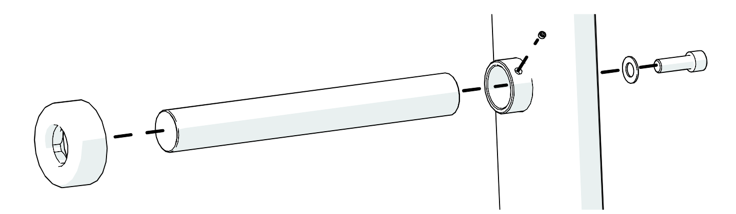


**Figure 15: Weight storage horn attachment**

**To attach a weight storage horn:**

1. Insert the horn into one of the weight storage horn fittings on the equipment frame. Slide the horn in until it stops.
2. Insert a M12 x 35 mm socket head cap screw with 13 mm flat washer through the screw hole opposite the weight storage horn fitting and into the horn itself. Tighten the screw completely.
3. Insert a M8 x 6 mm set screw into the screw hole in the fitting. Position the weight storage horn as needed, then tighten the set screw completely.

## Attaching the Instructional Placard and Safety Labels

The equipment includes a metal bracket for the instructional placard. The placard slides over a metal button near the bottom of the bracket. A small screw then holds it in place.

**To attach the instructional placard:**

1. Remove the protective backings from the machine name label. Attach the label carefully to the recess at the upper front of the placard, as shown in the following figure.




**Figure 16: Placard label positioning**

2. Place the large hole near the bottom of the placard over the button, then slide the placard downward to lock it into place as shown in the following figure.

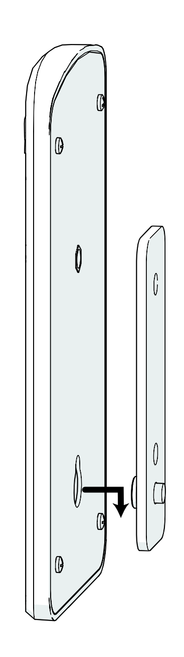


**Figure 17: Placard mounting**

3. Insert an M8 x 15 mm buttonhead screw with 9mm flat washer into the screw hole near the top of the bracket, as shown in the following figure. Tighten the screw completely.

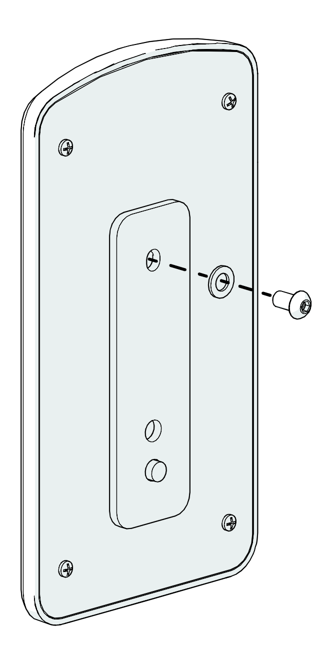


**Figure 18: Securing the placard in place**

**Note:** If you are installing labels in a language other than English, remove the general warning label attached to the equipment. Apply the general warning label in the appropriate language where the English label was originally applied.

*Notes:*

*Notes:*

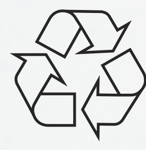
*Notes:*



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404



**NOTICE:**
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.



Discovery Plate Loaded™ Shoulder Press Assembly Guide
CWP037777-101 rev A, en
March 2012